

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 8 (1932)  
**Heft:** 29

**Artikel:** Schluss mit Ruck und Zuck!  
**Autor:** Schaufelberger, Jean  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-756432>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Schluß mit Ruck und Zuck!

Etwas von den Freiübungen

Von Jean Schaufelberger, Eidgenössischer Oberturner

Die forschende Wissenschaft, die gründlich mit dem militärischen Ruck und Zuck der alten Turnschulen aufräumte, führte Physiologen und Turnpraktiker zusammen. Sie sichteten die Freiübungen, die die Grundlage des ganzen Uebungsstoffes für die Turnvereine bilden, nach ihrem innern Werte. Sofern regelmäßig und planmäßig betrieben, vermögen sie die Körperhaltung und damit die Gestalt des jungen Menschen wesentlich zu beeinflussen. Indem sie jene Muskeln, die einer besonderen Kräftigung bedürfen, wie vorab den ganzen Apparat der Rumpfmuskulatur, entwickeln und fördern, begünstigen sie damit auch eine kräftige Entwicklung der unterlagerten Knochen und so vor allem die Ausbildungsform der Wirbelsäule (haltungsfördernde Uebungen). Andererseits wollen sie die oft versteiften oder wenig gelösten

Gelenke lockern und diesen zur freien Beweglichkeit verhelfen (geschicklichkeitsfördernde Uebungen).

Demnach ist die Art, wie die Freiübungen ausgeführt werden, ganz besonders wichtig. Sie besteht aus einem regelmäßigen Wechsel zwischen Lockerung und Spannung. Eine Uebung beginnt aus dem vollständigen Ruhezustand des ganzen Muskelapparates (Lockerung) und führt zur stärksten Zusammenziehung (Spannung) desselben. Das Freiübungsturnen ist somit eine fortlaufend bewegte Arbeit in rhythmischer Form. Der Auswahl solcher Uebungen, die vorab für einen Sektionswettkampf obligatorisch sind und daher tausendfach wiederholt werden, kommt eine große Verantwortung zu. Der Eidgenössische Turnverein freut sich, damit an der Volksgesundheit und Volkswohlfahrt unserer Nation kräftig mitarbeiten zu können.



Jean Schaufelberger  
technischer Leiter  
des Eidg. Turnvereins. — Unser Bild zeigt ihn als Kampf-  
richter. Er hatte die  
ungemein schwierige  
Aufgabe zu bewältigen,  
das Turntechnische des Festes  
zu organisieren. —  
Seine sachkundigen  
Mitteilungen dienten  
uns als wertvolle  
Unterlage zu den beiden  
Seiten 902 und 903 «Falsch  
und richtig»

Aufnahme Schaub

Für systematische Haar-  
pflege benötigen Sie nach dem  
Haarwaschen ein Haarwasser, das  
die Schuppen beseitigt, die Kopf-  
haut stärkt und die Erneuerung der  
Haare ermöglicht. Im Zusammen-  
hange mit GEOVI-SHAMPOO  
und auf der nämlichen sorgfältigen  
Grundlage wurde das GEOVI-  
ANTISEBOROL gearbeitet. Zu  
fettes Haar wird wieder voll und  
seidenglänzend. Qualität für fettes  
und für trockenes Haar.



Große Flasche (1/2 l.) Fr. 5.—  
Kleine Flasche (1/4 l.) Fr. 3.50

**Geovi**  
ANTISEBOROL



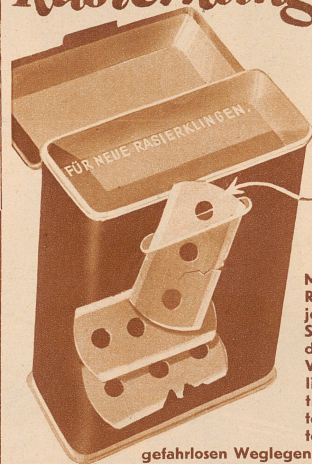
Wo nicht erhältlich direkt durch den Fabrikanten: DR. GEORG VIELI, BERN



Für jeden Schuh  
die passende Creme!  
Verwenden Sie die vorzüglichen  
Schweizer Produkte **Reform**



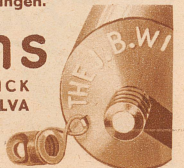
**Für alte  
Rasierklingen**



Mit jeder Tube  
Rasiercreme, mit  
jedem Shaving  
Stick und mit je-  
der Flasche Aqua  
Velva gibt Wil-  
liams seinen Ge-  
treuen eine pa-  
tentierte Schat-  
tel gratis, zum

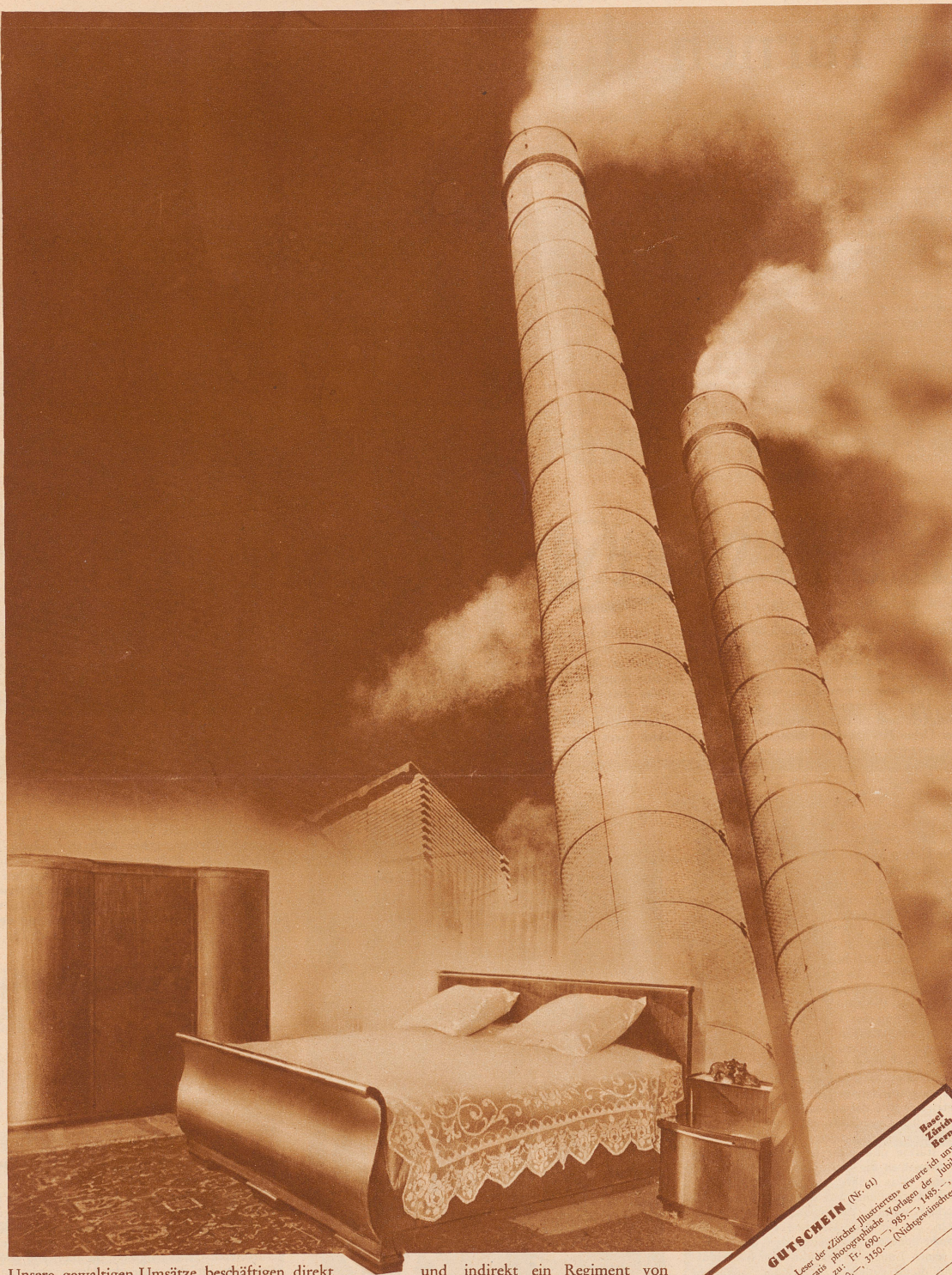
gefahrlosen Weglegen der alten und  
zum zweckmäßigen Aufbewahren der  
neuen Rasierklingen.

**Williams**  
SHAVING STICK  
UND AQUA VELVA



Depot: O. Brassart Pharmacoutica A.-G., Zürich





Unsere gewaltigen Umsätze beschäftigen direkt und indirekt ein Regiment von Angestellten und Arbeitern. Diese geben wiederum ihren Verdienst einer Armee von Kaufleuten, Angestellten und Arbeitern weiter. Wer daher bei Möbelpfister kauft, nützt der schweizerischen Volkswirtschaft und daher sich selber.



**GUTSCHEIN** (Nr. 61)

Als Lesende des "Zürcher Illustrierten" erwirbt sich gratis und gratis photographische Vorlagen der Jubiläumsgeschenke zu: Fr. 690.— 985.— 1465.— 1875.— (Nachgewünschtes ansetzen)

Name: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

**Basel  
Zürich  
Bern**

**Möbel-  
Pfister  
A.G.**